



令和7年

10月分 献立予定表 (22回)



太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんばく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんばく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
1	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		644 26.4 2.2	811 32.3 2.8
		ぶたにくのしょうがやき	ぶた肉			しょうが にんにく たまねぎ	砂糖	油		
		こまつなのサラダ			こまつな にんじん	もやし		ごま		
		だいこんのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん				
2	木	さんさいうどん 牛乳 (ソフトめん さんさいじる)	ぶた肉 なんと 油あげ	牛乳	にんじん みずな	たまねぎ なめこ ねぎ わらび うど たけのこ えのきたけ	ソフトめん		660 22.2 2.7	826 27.4 3.3
		キャベツとえだまめのサラダ			にんじん	キャベツ えだまめ				
		ミルクドーナツ	卵	牛乳			小麦粉 砂糖 でんぷん	油		
3	金	ごはん★ふりかけ 牛乳		牛乳			ごはん		603 22.4 3.2	734 25.9 3.7
		にくだんご (1.2.2.2)	とり肉			たまねぎ ねぎ	パン粉 砂糖 でんぷん	油		
		だいこんとツナのサラダ	まぐろ			だいこん きゅうり				
		たまねぎとしめじのみそしる	とうふ みそ		にんじん	たまねぎ しめじ				
6	月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626 23.9 2.1	789 29.1 2.6
		けいちゃんやき	とり肉 みそ		にんじん 青ピーマン	にんにく キャベツ とうもろこし		油		
		マカロニサラダ	卵		にんじん		マカロニ 砂糖	油		
		けんちんじる	とうふ		にんじん	ごぼう だいこん	こんにゃく さといも			
7	火	ミニコッペパン 牛乳		牛乳			パン		632 21.6 2.8	736 25.3 3.5
		やきそば	ぶた肉		にんじん	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし	ちゅうかめん	油		
		かにクリームコロッケ	かに 卵	牛乳			小麦粉 砂糖 でんぷん パン粉	油		
		カリフラワーサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり		ごま		
8	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		653 28.8 2.0	792 32.6 2.4
		いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん			
		ほうれんそうサラダ			ほうれんそう	もやし				
		とんじる	ぶた肉 みそ とうふ		にんじん	しょうが ごぼう だいこん ねぎ	こんにゃく	油		
9	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ	ソフトめん	油	593 23.2 3.2	752 28.3 3.9
		ぎょうざ (2)	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ	小麦粉 砂糖	油 ごま油		
		はくさいのしおこんぶあえ		こんぶ	にんじん	はくさい きゅうり		ごま油		
		生子管小学校リクエストこんだて								
10	金	カレーライス はっこう乳 (むぎごはん ポークカレー)	ぶた肉	はっこう乳	にんじん トマト	にんにく たまねぎ りんご	ごはん むぎ じゃがいも	油	824 25.8 3.5	999 29.9 4.2
		とりのからあげ	とり肉			しょうが にんにく	でんぷん	油		
		もやしとえだまめのナムル●ドレッシング			にんじん	もやし えだまめ				
		※ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
14	火	しょくパンにスラッピージョーをはさんでたべてね！							575 27.7 3.6	720 34.2 4.7
		しょくパン 牛乳		牛乳			パン			
		スラッピージョー	ぶた肉 大豆		にんじん トマト 青ピーマン	たまねぎ	砂糖	油		
		ブロッコリーとアスパラのサラダ			ブロッコリー アスパラガス					
15	水	ポテトとウィンナーのスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		614 24.4 2.4	755 28.5 3.0
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		あつやきたまご	卵				砂糖 でんぷん	油		
		きんぴらごぼう	ぶた肉 さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま油		
16	木	とうふとあぶらあげのみそしる	とうふ 油あげ みそ	わかめ		だいこん ねぎ	じゃがいも		605 26.5 3.0	778 32.4 3.6
		ちゃんぽんうどん 牛乳 (ソフトめん ちゃんぽんじる)	ぶた肉 いか さつまあげ	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ キャベツ もやし とうもろこし	ソフトめん	油		
		すりみチーズロール	すけとうだら	チーズ			でんぷん 砂糖	油		
		カリフラワーとにんじんのサラダ			にんじん	カリフラワー きゅうり				
17	金	美味(おい)しおこんだて							692 22.3 2.3	830 26.4 2.8
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		かぼちゃコロッケ			かぼちゃ		じゃがいも 砂糖 パン粉	油		
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	油		
17	金	にらたまスープ	とうふ 卵		にんじん にら	たまねぎ				



日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
20	月	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		649 21.8 2.4	780 24.6 2.8
		ハンバーグきのこソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ しめじ マッシュルーム		砂糖 パン粉	油		
		ポテトサラダ★マヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし		じゃがいも	マヨネーズ		
		こんさいスープ	とうふ		にんじん	だいこん ごぼう					
21	火	コッパパン 牛乳		牛乳				パン		619 24.8 3.1	741 28.8 3.9
		しろみざかなフライ★ソース	すけとうだら					パン粉 小麦粉	油		
		キャベツとにんじんのサラダ			にんじん	キャベツ					
		さつまいもいりシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ とうもろこし		さつまいも	バター		
22	水	ごはん 牛乳		牛乳				ごはん		585 24.6 2.5	736 30.0 3.1
		ぶたキムチいため	ぶた肉	こんぶ	にら にんじん	はくさい だいこん もやし たまねぎ にんにく りんご		砂糖 ごま油 ごま			
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん とうもろこし		こんにゃく ごま			
		はるさめスープ	とり肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ	春雨				
23	木	ほうとううどん 牛乳 (ソフトめん ほうとうじる)	ぶた肉 みそ 油あげ	牛乳	にんじん かぼちゃ	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ		ソフトめん	油	682 23.3 2.7	859 28.9 3.4
		とうふのいそべあげ(2)	とうふ 豆乳 卵 ぎょ肉すりみ	あおさ		たまねぎ		砂糖	油		
		もやしときゅうりのサラダ				もやし きゅうり とうもろこし			ごま		
		ちゅうかどん 牛乳 (ごはん ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たけのこ ねぎ しいたけ はくさい キャベツ		ごはん でんぷん	油 ごま油		
24	金	はなやさいサラダ			ブロッコリー にんじん	カリフラワー				674 23.7 1.5	836 28.8 1.9
		※さつまいもプリン	豆乳					さつまいも 砂糖			
		たまごいりとりそばうどん 牛乳 (ごはん たまごいりとりそば)	とり肉 卵	牛乳		しょうが		ごはん 砂糖	油		
27	月	やさいのあさづけ			にんじん	はくさい きゅうり				612 27.0 2.4	771 33.1 2.9
		かぶとキャベツのみそしる	油あげ みそ		にんじん	かぶ キャベツ					
		しょくパン★マーマレード 牛乳		牛乳				パン マーマレード			
28	火	カレーコロッケ			にんじん	たまねぎ		じゃがいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	610 21.7 2.9	722 25.8 3.7
		カリフラワーとアスパラのサラダ			アスパラガス	カリフラワー とうもろこし					
		ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ キャベツ		マカロニ	バター		
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
29	水	うまだれチキン	とり肉			にんにく しょうが りんご		でんぷん 砂糖	油	752 26.3 1.7	885 29.3 2.1
		だいこんとえだまめのサラダ				だいこん えだまめ					
		しおこうじスープ	とうふ		にんじん こまつな	だいこん はくさい しめじ ねぎ					
		とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とり肉 なた 油あげ	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ ねぎ		ソフトめん			
30	木	にくまんじゅう(1.2.2.2)	ぶた肉 とり肉			たまねぎ キャベツ しょうが		小麦粉 砂糖 こんにゃく		605 27.4 2.5	773 33.6 3.1
		あおりんごゼリーあえ				もも パインアップル りんご		砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳				ごはん			
31	金	さけフライ★ソース	さけ 卵					パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	615 22.1 2.2	742 25.1 2.7
		ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう きゅうり			ごま		
		はくさいとあぶらあげのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	はくさい ねぎ					

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

- ：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだものの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。



減塩の日
(いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay（減塩の日）」と定めました。
給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。